

# Меню

## МБОУ «Гимназия №3 с татарским языком обучения» Кировского района г. Казани

05.09.2022

Наименование блюда	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ттк 2019 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
ттк 2015 Яйцо под соусом "Переменка"	48/10		6,4	11,3	0,8	130
71/2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	100		1,1	0,2	3,8	24
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
ттк 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками	100		7,36	15,0	11,14	210
	<b>сред.</b>		<b>3,22</b>	<b>7,29</b>	<b>8,74</b>	<b>115</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
сб.1983 Суп гороховый с гренками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ттк 2020 Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		10,2	10,8	8,47	173
ттк 2019 Рыба (филе) по-Московски	75/20		19,1	14,1	1,94	212
ттк 2022 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	80/5		25,3	24,14	0,411	321
ттк 2020 Голень куриная в томатном соусе	100		24,5	25,4	2,22	337
	<b>сред.</b>		<b>19,80</b>	<b>18,62</b>	<b>3,26</b>	<b>261</b>
ттк 2016 Лазанья с мясом	160		17,7	24,1	25,9	410
ттк 2016 Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
ттк 2018 Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/40		12,8	10,1	78	455
	<b>сред.</b>		<b>16,96</b>	<b>22,51</b>	<b>43,95</b>	<b>454</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
309/2015 Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
139/2015 Капуста тушеная	180		4,21	7,4	18	159
	<b>сред.</b>		<b>5,04</b>	<b>6,37</b>	<b>29,17</b>	<b>195</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ттк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
348/2015 Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	<b>сред.</b>		<b>0,50</b>	<b>0,04</b>	<b>19,28</b>	<b>80</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		1,89	0,3	14,13	75

Итого с  
самост.бл 73,00  
юдом-  
Итого- 73,00

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

